



後背肌肉結實 是強打本錢 平時專心鍛鍊 都能成打擊好手

本報記者 高正源

趙士強與呂明賜與生俱來的壯碩身材註定將成為棒球場上的超級明星球員，再加上後天的苦心鍛鍊，使他們成為我國的全壘打王。

本報主辦的全壘打王對抗賽，在賽前介紹時，曾繪圖顯示趙士強與呂明賜的手臂、胸、腰、腿部的尺寸，身高一七八公分、體重八十五公斤的呂明賜，只有胸圍與趙士強一樣，都是四十三點三吋，身高一八〇公分、體重一〇一公斤的趙士強，手臂、腰、大腿及小腿都比呂明賜粗。

兩人的壯碩體格，是他們打全壘打的本錢，全壘打王對抗賽舉行之前，球迷對趙、呂誰會贏得這場比賽深感興趣。

廿三日，兩張繪圖刊登在報上，當天晚上本報記者請全國棒球技術委員會主委簡耀輝發表意見，他說：趙士強與呂明賜的打擊要領都很好，但依身體各部位的尺寸，並不能做為估計兩人實力的依據。

當時，簡耀輝表示，趙士強與呂明賜兩人的後背肌肉，誰的結實誰就會獲勝，

因為後背肌肉結實，顯示他的臂力、爆發力較強，擊出的球較具有強大尾勁。呂明賜由於近幾年來勤加重量訓練，訓練量充足，使得他的後背肌比趙士強結實，這一點，成為呂明賜在這項全壘打王對抗賽，贏得勝利的關鍵。

趙士強與呂明賜兩人擊出全壘打的打法，並不適合一般選手仿效，因為一般選手並沒有像他們具有粗壯的體格，但他們的打擊要領及鍛鍊體格的功夫，卻值得選手們加以學習。

確定自己的打擊範圍，自我要求打擊點的掌握，發揮正確的打擊要領，是趙士強與呂明賜在打擊上有突出表現的主因，也是他們兩人打擊率高的原因。

趙士強與呂明賜打中程距離安打的本領很了得，他們會將原會是強勁的平飛球，拉成全壘打，主要是他們有過人的臂力，這種臂力，來自結實的後背肌肉。有他們的例子，棒球選手平時不妨多抓、舉啞鈴，增強自己的後背肌肉，再配合正確的打擊要領，使自己成為打擊高手。

增建棒球比賽和練習場地

全國棒球協朝三個月目標推動

【本報訊】中華棒球協會理事長嚴孝章昨天在記者會上表示，國際棒球邀請賽及全壘打王對抗賽的盛況，使他感受到很大的鼓勵，極協將儘可能做好應做的事，他決定成立全國棒球場地增建小組，努力做好擴建練習及比賽場地。

嚴孝章表示，棒球場地增建推動小組由副理事長謝深山擔任執行長，負責推動工作，朝三個月目標努力：

①在台北市或近郊，籌建可容納三萬人以上之室內大棒球場，以應舉辦大規模國際性比賽需要。

②配合政府協調各縣市政府興建或改善現有棒球場，增加夜間設備，尚無棒球場的縣市，希望促請興建公共棒球場。

③協調各縣市政府，利用空地或河川地，大量興建簡易棒球場地，供青少年棒球隊平時練習或比賽使用，並促請各級學校在本身土地容許下，爭取預算及補助，自建棒球場。

嚴孝章表示，就這個構想他曾於前天與台北市長許水德談論過，

當時希望許市長能將河川的公園預定地，提供給棒球協會做為建造棒球練習場地，許市長一口答應，表示要交代市政府小組去規畫。

嚴孝章表示，有許市長的支持，他對這項工作的進展感到樂觀，將來有許多練習場地，自然就會有很多小學童去玩棒球，進而學習棒球技術，運動人口自然會迅速增加，有了綿綿不絕的新血來源，國內才有組織職業棒球隊的基本條件。

日本巨人職業棒球隊負責人正力亨表示，當全民有餘力應付消遣的消費時，才有組織職業棒球隊的客觀條件，加上目前我國定計畫先組一支職業球隊加入日本聯盟，這方法仍有待雙方進一步的多做瞭解。

正力亨很坦率的表示，日本職業棒壇仍不免有排外的心理，這一點是我們必須考慮到的事實，他認為對於組織職業棒球隊，我們應有等待時機的耐心。